

**MILENAR** | Técnica ajuda até no combate à incontinência urinária

# Pompoarismo: verdades e mitos, sem preconceito

HUMBERTO NICOLINI

A técnica do pompoarismo surgiu há cerca de três mil anos na Índia, sendo descrita no lendário livro das posições sexuais, o *Kama Sutra*. No entanto, somente há alguns anos ela vem se popularizando no Brasil, quebrando o preconceito e conseguindo cada vez mais adeptas.

De acordo com a terapeuta holística Jussara Haddad, que ensina a técnica de movimentar a musculatura vaginal para atingir o prazer, quando o pompoarismo chegou ao Brasil, por volta da década de 70, tinha sua imagem muito ligada à pornografia. Hoje, a realidade já é bem diferente. Muitos médicos já confirmam o poder do pompoarismo no combate ao problema de incontinência urinária e como terapia para mulheres que, por algum motivo, não se sentem devidamente realizadas na vida sexual.

— Quando a paciente não se adapta aos tratamentos químicos e cirúrgico, uma boa alternativa é o trabalho com o pompoarismo, que vem dando resultados positivos também para mulheres com problemas em relação à sexualidade, como as que não conseguem atingir o orgasmo — afirma a ginecologista Elizabeth Miranda Guedes.

## INCONTINÊNCIA URINÁRIA

A incontinência urinária é um problema que atinge boa parte das mulheres na terceira idade, causando grande desconforto e limitação da vida social. Segundo Jussara, o pompoarismo gera resultados positivos na reabilitação do controle das funções fisiológicas.

— A incontinência urinária precisa parar de ser tratada como um problema natural do envelhecimento. E o pompoarismo, através dos exercícios de fortalecimento da musculatura pélvica, faz com que a mulher recupere a dignidade. Em um mês, os resultados já começam a ser percebidos — afirma.

“Exercício” é realmente a palavra que define a técnica. Jussara explica que funciona da mesma forma que qualquer outro tipo de atividade física: são realizadas contrações da musculatura pélvica e no entorno da vagina. Podem ser feitos tanto contando-se o tem-



■ Jussara: a técnica também é indicada depois de um parto natural

po que a musculatura permanece contraída, quanto o número de repetições da contração em um determinado tempo. Funcionando como os halteres, o pompoarismo conta com acessórios para ajudar no fortalecimento. Sempre com a orientação do profissional que ensina a técnica.

— Se a paciente não segue à risca a orientação, o resultado fica comprometido — avalia Jussara.

A terapeuta ressalta, ainda, que a milenar técnica é indicada depois de um parto natural e nos casos de prolapso vaginal, incontinência fecal e flatoincontinência.

## VIDA SEXUAL MAIS FELIZ

Para a terapeuta holística, amar é tão importante quanto qualquer outra função. E isso já é motivo de sobra para não se contentar com uma vida sexual que não seja plena.

O sexo funciona como um ponto crucial para a manutenção da felicidade nos relacionamentos conjugais.

— São muito comuns as histórias de casais que perdem o respeito que têm um pelo outro a partir de uma vida sexual insatisfatória. Existe

muito sofrimento em uma vida sexual mal resolvida — pondera Jussara.

Ao contrário do que muita gente pensa, o pompoarismo não serve somente para dar prazer ao homem.

— É para a mulher em primeiro lugar — explica.

No terreno sexual, a técnica busca o conhecimento das possibilidades do próprio corpo. Também é bom para a auto-estima, pois a mulher se sente mais segura e feliz.

E por que o parceiro não deveria usufruir desta conquista? Com a prática, a mulher consegue movimentar regiões distintas da vagina (os anéis vaginais), conforme a sua vontade, proporcionando diferentes sensações no homem.

— Um casal sexualmente feliz torna até mesmo a vida em família mais harmoniosa. Isso contribui para a qualidade de vida. Sexo também é saúde. É preciso desmitificar este tabu — acredita a terapeuta holística.

De acordo com Jussara, não há limitação de idade para aprender a técnica.

— Em três meses a mulher já pode se considerar sexualmente especial — finaliza.